



今月の食材 枝豆

枝豆と聞くと「夏」「お酒のおつまみ」と思い浮かべる人が多いのでは？

実は枝豆には、夏バテを予防する物質が含まれています。枝豆は大豆の未成熟の状態をいいます。成熟した大豆に比べて、エネルギーや脂質が少なく、ビタミンAやビタミンCなどのミネラルが多く含まれています。材料を合わせてご飯に混ぜてラップに包んで丸めるだけ、小さなお子さんでも簡単にできます。

作り方

- ① 枝豆はゆでておく。チーズは小さなダイスカットしておく。
- ② 枝豆・チーズ・塩昆布を合わせ、ごはんに混ぜる。
- ③ ラップに包んで丸めて出来上がり。

■栄養価 (1人あたり)		エネルギー	232kcal
・たんぱく質	6.8g	・脂質	4.8g
・炭水化物	39.2g	・食塩相当	0.8g

枝豆と塩昆布チーズのおにぎり

材料(3人分)

枝豆	40g
プロセスチーズ (ブロック)	30g
塩昆布	大さじ1強(約5g)
白ごま	小さじ2
ご飯	お茶碗2杯分

今月のMYベストショット

今月は「のびのび」で行われた夏祭りの様子です。およそ20組の親子がヨーヨー釣りなどで楽しい時間を過ごしました。



あなたのイチオシ写真、おもしろ写真を送ってください。

※応募方法等は、なんぶS A Nチャンネルまで
<TEL>0859-66-3331 <メール> nanbusan@town.nanbu.tottori.jp

「ひとりはみんなのために、みんなはひとりのために。」



福成下水処理場付近の町内業者による草刈ボランティア

単に仕事をするにも、お金をもらっているから、やらないといけないからやるのではなく、自分がおもしろいからやる。そんな時に人の頭では、新たな発想が浮かび、効果的に効果的な仕事ができる。

また、誰に対しても礼儀は必要だが、自分で自分に枠をはめて、発言を控えなくてはならない職場であってはならない。誰もが自由に何でも言い合える職場を作る必要がある。一般的に日本は「空気を読む」という文化だが、若い人には自由に発言してもらいたいし、その意見をフェアに評価することも必要だと思う。そこから新たな発想や今の時代に合った、より良いものが生まれてくる。



仕事を楽しく面白く

上下水道課課長 谷田 英之